WIX | This website was built on Wix. Create yours today. Get Started

贏比賽的幾個重點:
1： 體能 （試過沒有食ｌｕｎｃｈ，完全沒有狀態去追波）
2： 經驗 / 反應 （打比賽多，自然反應快一點）
3： 戰術
4： 馴熟手法，步法
5： 觀測力 以下是其他師兄提供增加反應的一些分享:
1.分腿蹬地 https://www.youtube.com/watch?v=up5M-mirAcI 非常重要的啟動步：https://www.youtube.com/watch?v=sU7K66PeX8o&index=16&list=PLwgGJuoHDklB32cdbiXxLhp7pNxA6jJtA
2.打墻 http://www.badmintonrepublic.com/phpbb3/viewtopic.php?f=15&t=7478
3.https://www.youtube.com/watch?v=W_V87U7RHTA 有人練了一個禮拜（方法３），就提高了反應!
" Ahmad Faiz 3 年前 omg it does improve my footwork speed...i have train this exercise about 1 week...i can feel my foot little bit faster...thanks....for this awesome tips

關於３，她說的腳跟離地，應該是只適用于網前和左右，後退應該不行。 身體向前微遵，這個許多教練都提到，這樣能夠加快向前移動!
方法１的羽毛球選手也是這樣說，記住要重心向前! 關於１，我跟住１的方法練了大半個月，在雙打中卻用不出來，直至昨天雙打時，不理他什麼球，只要對方一揮拍擊球，我就下意識故意分腿蹬地，感覺好像行動和出步確實快了。

這個再多做實驗看看再告訴大家效果! 觀察同場比賽中只有一個師兄能夠分腿蹬地，其他的都沒有做這個動作。 我認為有分腿蹬地一定比沒有分腿蹬地的好，反應一定快些。那麼多的方法，只看卻沒有找一倆個來練，所以大部分人都停留在某一個水平再也上升不上去。在我參加的一個初高場，他們雖然是初高級別，但是可以看出有練步法和沒有練步法的分別，他們的優點是反應快和手法好，可是因為沒有練步法，所以有些球路常常的追不到，也因為如此，所以羽毛球球技術就一直停留在這個水平!

Let's Chat!